

Утверждаю

Согласовано

" _____ " _____ 2022 года

" _____ " _____ 2022 года

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	200					ТТК №82
ЯЙЦО ВАРЕНое ВКРУТУЮ №337	45					337
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					
Итого за прием пищи:	500	19,7	17,0	72,1	434,3	
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	60					ТТК №5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	200					ТТК №47
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77	90					ТТК №77
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ ТТК №131	180					ТТК №131
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200					ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	810	27,2	28,5	128,1	859,2	
Всего за день:		46,9	45,5	200,2	1 293,5	

Утверждаю

Согласовано

" _____ " _____ 2022 года

" _____ " _____ 2022 года

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании**

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	200					ТТК №101
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150					338
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200					378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	590	16,7	15,6	87,5	445,2	
Обед						
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	60					ТТК №128
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	200					ТТК №46
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					ТТК №66
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200					360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	700	25,6	27,8	100,2	847,6	
Всего за день:		42,3	43,4	187,7	1 292,8	

Утверждаю

Согласовано

" _____ " _____ 2022 года

" _____ " _____ 2022 года

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании**

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТТК №80	200					ТТК №80
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/30					ТТК №127
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:	500	18,2	24,4	90,6	497,8	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	60					ТТК №1
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	200					ТТК №44
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТТК №65	90/30					ТТК №65
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) с маслом ТТК №129	150					ТТК №129
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200					ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	810	28,4	25,6	116,6	795,1	
Всего за день:		46,6	50,0	207,2	1 292,9	

Утверждаю

Согласовано

" _____ " _____ 2022 года

" _____ " _____ 2022 года

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании**

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156	200/50					ТТК №156
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
Итого за прием пищи:	500	20,7	17,6	68,9	448,1	
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	60					ТТК №5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	200					ТТК №47
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					ТТК №67
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200					ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	700	21,6	30,4	115,4	844,4	
Всего за день:		42,3	48,0	184,3	1 292,5	

Утверждаю

Согласовано

" _____ " _____ 2022 года

" _____ " _____ 2022 года

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании**

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	200					ТТК №82
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	45					337
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200					378
Итого за прием пищи:	500	21,3	18,3	78,6	477,7	
Обед						
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	60					ТТК №128
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)	200					ТТК №43
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71	150					ТТК №71
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200					360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	700	26,2	27,2	105,7	814,8	
Всего за день:		47,5	45,5	184,3	1 292,5	

Утверждаю

Согласовано

" _____ " _____ 2022 года

" _____ " _____ 2022 года

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании**

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	200					ТТК №101
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/30					ТТК №127
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:	500	19,8	14,9	100,2	475,1	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	60					ТТК №1
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	200					ТТК №46
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77	90					ТТК №77
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ ТТК №131	180					ТТК №131
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200					ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	810	27,6	36,2	126,5	835,2	
Всего за день:		47,4	51,1	226,7	1 310,3	

Утверждаю

Согласовано

" _____ " _____ 2022 года

" _____ " _____ 2022 года

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании**

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТТК №102	200					ТТК №102
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт					337
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					
Итого за прием пищи:	500	18,9	15,8	69,5	430,3	
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	60					ТТК №5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТТК №45	200					ТТК №45
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					ТТК №66
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200					ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	700	23,5	27,7	114,8	864,2	
Всего за день:		42,4	43,5	184,3	1 294,5	

Утверждаю

Согласовано

" _____ " _____ 2022 года

" _____ " _____ 2022 года

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании**

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156	200/50					ТТК №156
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200					378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
Итого за прием пищи:	500	22,3	18,9	75,4	491,5	
Обед						
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	60					ТТК №128
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	200					ТТК №44
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	90					ТТК №62
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) с маслом ТТК №130	160					ТТК №130
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200					360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	790	23,8	28,9	122,8	834,6	
Всего за день:		46,1	47,8	198,2	1 326,1	

Утверждаю

Согласовано

" _____ " _____ 2022 года

" _____ " _____ 2022 года

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании**

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	200					ТТК №82
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/30					ТТК №127
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:	500	18,4	13,1	98,0	472,9	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	60					ТТК №1
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)	200					ТТК №43
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					ТТК №67
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200					ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	700	24,8	31,7	104,1	819,6	
Всего за день:		43,2	44,8	202,1	1 292,5	

Утверждаю

Согласовано

" _____ " _____ 2022 года

" _____ " _____ 2022 года

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании**

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	200					ТТК №101
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150					338
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	590	15,1	14,3	81,0	401,8	
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	60					ТТК №5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	200					ТТК №47
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТТК №76	90					ТТК №76
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) с маслом ТТК №129	150					ТТК №129
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200					ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	780	30,9	34,3	115,6	890,7	
Всего за день:		46,0	48,6	196,6	1 292,5	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	450,7	468,2	1 971,5	12 980,1
Среднее значение за период	45,1	46,8	197,1	1298,0